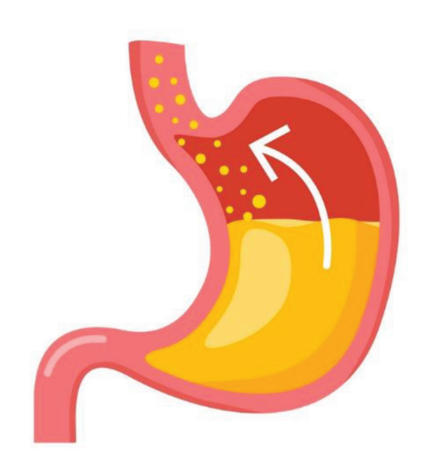




الارتجاع المريئي

قسم التغذية العلاجية

ما هو الارتجاع المريئي؟

يعرف أيضا بارتجاع المعدة.

حالة مرضية شائعة تحدث بسبب رجوع حمض المعدة ومحتوياتها إلى المريء، مسببا تهيجا وحرقه للمريء.

ما هي أعراضه؟



ما هي أسباب الارتجاع المريئي؟

- التدخين
- الحمل
- تناول بعض الأدوية
- الإكثار من الأطعمة الدهنية والمنبهات
- تناول كميات كبيرة من الأكل
- السمنة
- أن تكون حلقة العضلة بين المريء والمعدة غير مكتملة عند الرضع
- الولادة المبكرة للأطفال
- حساسية الحليب عند الأطفال

لتخفيف أعراض الإرتجاع المريئي:

- حافظ على الوزن الطبيعي.
- قلل من الأطعمة الغنية بالدهون.
- قسم الوجبات لوجبات صغيره متعددة خلال اليوم.
- الأكل ببطء.
- لا تستلقي بعد تناول الوجبة مباشره.
- قلل من مهيجات الارتجاع مثل:

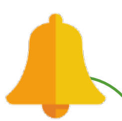
الشكولاتة
القهوة
الحوامض
البهار الحار
البصل و الثوم
النعناع

- تجنب لبس الملابس الضيقة.

لتخفيف أعراض الارتجاع المريئي لدى طفلك



- مساعدة الطفل على التجشوء عدة مرات أثناء الرضاعة.
- رفع رأس الطفل بعد الوجبة لمدة ١٥ دقيقه على الأقل.
- إضافة حبوب الأرز للحليب.
- استبدال نوع حليب الطفل لنوع آخر.
- إرضاع الطفل كميات بسيطة بشكل متكرر خلال اليوم.



ملاحظة

لا توجد أطعمه تخفف الأعراض على جميع الأشخاص فكل جسم يختلف بطبيعته عن الأجسام الأخرى، ومن بعض الأمثله لتخفيف الأعراض: الموز، الزبادي، الشمام وحبوب الشعير.

متى يجب مراجعة الطبيب؟



يلزم مراجعة الطبيب عند تكرار الارتجاع لأكثر من مره في الأسبوع.

كيف يتم علاج الارتجاع المريئي؟

الارتجاع المريئي درجات البعض منه ممكن علاجه بتغيير نمط الحياة والبعض منه يحتاج أدوية لتخفيف الأعراض.

بالنسبة للأطفال الرضع ممكن استخدام حليب الارتجاع والأفضل متابعة أخصائي التغذية العلاجية في العيادة.